

# アルファ化米粉であったかすいとん風 (Warm suiton made with amorphous rice flour)

## レシピの紹介

アルファ化米粉でモチモチ食感のすいとんができました。

### ○所要時間(40分)

### ○材料(2人分)

アルファ化米粉	30g
ベータ米粉	60g
水	100ml
かぼちゃ	50g
白菜	100g
にんじん	1/4本
しめじ	1/2パック
長ねぎ	1/2本
ごぼう	お好み
白味噌(だし入り)	50g
水	適量
生姜	少々

## ○作り方

1. かぼちゃをレンジで加熱し柔らかくする。
2. アルファ化米粉・ベータ米粉・かぼちゃに 100ml の水を加えながら練っていく。
3. 野菜を切り、水を入れた鍋に入れて煮込む。
4. 米粉の生地を丸めながら鍋に入れる。
5. 味噌を加え味付けをする。
6. 火が通るまで煮込んだら、ネギをのせて完成。

